ॐ

॥ श्रीसद्गुरुर्विजयतेतमाम् ॥

श्रीलघुपुराणोक्तनित्यकर्म

યોજક
સં૦ પીતાંબર ગોવિંદરામ ભટ્ટ
સાણંદ–ગુજરાત.

અધિકારીઓને વિનામૂલ્યે આપવા છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
શેઠ રણછોડદાસ લાલજી કંટોલ
પોરબંદર–કાઠિયાવાડ.

આવૃત્તિ પાંચમી. પ્રતિ ૧૧૦૦ સમગ્ર પ્રતિ ૫૨૦૦

સુરત બરાનપુરી ભાગળ, ભાજીવાળી પોળમાં આવેલ શ્રી-
અનાવિલ બ્રધર્સ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં ગોવિન્દજી ડાહ્યાભાઈ
નાયકે છાપ્યું.

સંવત્ ૧૯૮૬ સને ૧૯૩૦

॥ ॐ नमः श्रीसद्‌गुरुपरमात्मने ॥

श्रीलघुपुराणोक्तनित्यकर्म

नत्वा श्रीसद्‌गुरुं शांतं परमात्मस्वरूपिणम् ।
श्रीनथुरामयोगीन्द्रं लिखामि स्तोकमाह्निकम् ॥

તનમનનું આરોગ્ય, વિદ્યા, ધન, પ્રજા અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આદિ આ લોકના સુખની, તથા સ્વર્ગાદિ ઉચ્ચ લોકની કિંવા અખંડ મોક્ષસુખની ઇચ્છાવાળા જનોઇવિનાના ક્ષત્રિયવૈશ્યાદિએ પ્રતિદિન આ પ્રમાણે શ્રદ્ધાસહિત નિત્યકર્મ કરવું.

શૌચ અને સ્નાનવિધિ.

પ્રાતઃકાલે સૂર્ય ઊગ્યા પહેલાં શ્રીસદ્‌ગુરુપરમાત્માનું સ્મરણધ્યાન કરતાં ઊઠી, જલથી આંખો અને મોં ધોઇ, કોગળા કરી, આચમન લઇ સાવધ થવું. તે પછી ઝાડે જંગલ જઇ આવી પાંચ વાર માટી લગાડી એકલો ડાબો હાથ, ચાર વાર માટી લગાડી બે હાથ, અને એક વાર માટી લગાડી બે પગ શુદ્ધ જલથી ધોવા. એ રીતે હાથપગ ધોઇ ચાર કોગળા કરી, છાલસહિત તુરા, તીખા કે કડવા સ્વાદવાળા વૃક્ષનું દાતણ એકજ સ્થલે બેસી મોનપણે કરવું. વ્રતોપવાસના દિવસે દાતણ ન કરતાં કાથો, માટી અથવા અડાયા છાણાની રાખથી દાંત ઘસી મુખ શુદ્ધ કરવું. તે પછી નાવાના જલમાં **ગંગે ચ યમુને**

ચૈવ, ગોદાવરિ સરસ્વતિ; નર્મદે સિંધુકાવેરિ, જલેસ્મિન્સન્નિધિં કુરુ એ મંત્ર ભણી, નાવાના જલમાં તીર્થોની ભાવના કરી, ગંગા આદિ નદીઓનું સ્મરણ કરતાં નાહવું. તે પછી આચમન કરી, ધોયેલું વસ્ત્ર અથવા અબોટિયું પહેરી, એક શુદ્ધ વસ્ત્ર પાસે રાખી નીચે પ્રમાણે સંધ્યોપાસન આદિ નિત્યકર્મ કરવાં.

સંધ્યોપાસન.

પ્રથમ પૂજનસામગ્રી પાસે લઇ, નિશ્ચિંતપણે દર્ભના અથવા ઊનના પવિત્ર આસનપર પૂર્વદિશાભણી મુખ રાખી, પદ્માસનથી કે સ્વસ્તિકાસનથી બેસવું. પછી પલાળેલી વિભૂતિ શ્રીસૂર્યનારાયણના સામા બે હાથ રાખી તેમને પ્રદર્શિત કરી, **શ્રીશિવાય નમઃ** એ મંત્ર બોલી કપાળ, કંઠ, હૃદય, ખભા, કોણીઓના સાંધા, બે પડખાં, નાભી અને મસ્તક એટલાં અંગોએ તે વિભૂતિનાં ત્રિપુંડ્ (ત્રણ રેખા) કરી હાથ ધોઇ નાંખવા.

તે પછી જમણા હાથની હથેળીમાં એક માસાભાર જલ લઇ **કેશવાય નમઃ** એ મંત્ર બોલી પહેલું, **નારાયણાય નમઃ** એ મંત્ર બોલી બીજું, અને **માધવાય નમઃ** એ મંત્ર બોલી ત્રીજું એમ ત્રણ આચમન (હથેળીમાંનું જલ પીવું તે) લઇ **ગોવિંદાય નમઃ** એ મંત્ર બોલી તે હથેળી ધોઇ નાંખવી અને **વિષ્ણવે નમઃ** એ મંત્ર બોલી બે આંખોએ પાણીનો સ્પર્શ કરવો. તે પછી ડાબા હાથમાં જલ લઇ, **પુનાતુ માં તત્સવિતુર્વરેણ્યમ** એ મંત્ર બોલી ફૂલથી કિંવા જમણા હાથનાં આંગળાંવડે પોતાના શરીરપર તથા આસનપર માર્જન કરી, (પાણી છાંટી,) નીચે બતાવેલી રીતે ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

પ્રથમ આંખો વીંચી, મૌન રાખી, જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાબું નાક દબાવી રાખી, **ૐ આસૂર્યમંડલસ્થાય પરમાત્મને નમઃ** એ મંત્ર એક વાર મનમાં બોલતાં જમણી નાસિકાથી બહારનો વિશુદ્ધ અમૃતરૂપ પવન અંતર ખેંચવો; પછી જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નાક દબાવી દઇ, ઉપરનો મંત્ર ચાર વાર કે યથાશક્તિ ભણી રહેતાંસુધી તે પવન અંતર રોકવો; ને એજ મંત્ર બે વાર ઉચરતાં ડાબે નસકોરેથી ધીરે ધીરે તે રોકેલો અંતરનો અશુદ્ધ વિષરૂપ પવન બહાર કાઢવો. પાછો તરત ડાબી નાસિકાથી ઉપરનો મંત્ર એક વાર બોલતાં અંતર ખેંચવો, ચાર વાર કે યથાશકિત મંત્ર ભણી રહેતાંસુધી રોકવો, ને બે વાર મંત્ર બોલી જમણા નાકથી પવન બહાર કાઢવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. એવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

તે પછી આચમનીમાં કિંવા જમણા હાથની હથેળીમાં જલ લઇ, **અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમ સર્વપાપક્ષયદ્વારા શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થં સંધ્યોપાસનમહં કરિષ્યે** [અમુકને સ્થલે જે માસ, પક્ષ, તિથિ કે વાર ચાલતાં હોય તે બોલવાં.] એમ બોલી તે જલ મૂકી સંકલ્પ કરવો.

પછી અર્ઘીઆમાં અથવા ખોબામાં જલ લઇ, તેમાં જો મળે તો ચંદન અક્ષત અને ફૂલ નાંખી, ઊભા થઇ, નીચેનો મંત્ર ત્રણ વાર ભણી શ્રીસૂર્યનારાયણને ત્રણ અર્ઘ્ય આપવાઃ—

નમોસ્તુ સૂર્યાય સહસ્રભાનવે,
નમોસ્તુ વૈશ્વાનર જાતવેદસે;
ત્વમેવ ચાર્ઘ્યં પ્રતિગૃહ્ણ દેવ,
દેવાધિદેવાય નમો નમસ્તે. ૧

એ પ્રમાણે અર્ઘ્ય આપ્યા પછી તે અર્ઘ્ય આપેલા જલનો બે આંખોએ સ્પર્શ કરવો.

તે પછી **શ્રીસૂર્યમંડલસ્થાય પરમાત્મને નમઃ** એ મંત્રનો ઊભા રહી સ્થિર ચિત્તે ૧૦૮ વાર અથવા યથાશક્તિ જપ કરી, શ્રીસૂર્યનારાયણને દંડવતનમસ્કાર કરવા.

તે પછી આચમનીમાં કે જમણી હથેળીમાં જલ રાખી **અનેન સંધ્યોપાસનકર્મણા શ્રીભગવાન્ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ** એમ બોલી તે જલ મૂકી સંધ્યોપાસનની સમાપ્તિ કરવી. એજ પ્રમાણે ત્રણે કાલની (સવાર બપોર ને સાંજની) સંધ્યા કરવી.

અભિવાદન.

અભિવાદન એ દેવ, ઋષિ, મનુષ્ય કે કોઇ પૂજ્ય સમર્થ પુરુષોને પ્રસન્ન કરવાનું મોટામાં મોટું ઉપહારરૂપ (ભેટરૂપ) સાધન છે. એના સમાન સૃષ્ટિમાં બીજું એક પણ વશીકરણ નથી. એથી ગર્વ, અક્ડાઇ અને દેહાભિમાનરૂપ અંતઃકરણને મલિન કરનારા દોષોની નિવૃત્તિ થાય છે, ને સજ્જનોના પરમ આભૂષણરૂપ સરલતા ને નમ્રતા આદિ શુભ ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે માટે પ્રતિદિન સંધ્યોપાસન કર્યા પછી પોતાના આયુષ્, વિદ્યા, યશ અને બલની વૃદ્ધિને અર્થે નીચે બતાવેલી રીતે અભિવાદન કરવું.

પોતાના ગુરુ સમીપમાં હોય તો તેમની પાસે જઇને, નહિ તો તેઓ જે દિશામાં વિરાજતા હોય તે દિશાભણી મુખ રાખી, તેમના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરી **ભો ભવંતં અભિવાદયામિ** એમ બોલી સાષ્ટાંગદંડવત્પ્રણામ (છાતી, મસ્તક, આંખો, મન, વાણી, બે પગ, બે હાથ અને બે ઢીંચણ એ આઠ અંગોસહિત નમવું તે) કરવા. તે

પછી પોતાના ઇષ્ટદેવને એજ રીતે સાષ્ટાંગદંડવતપ્રણામ કરી, બે હાથ જોડી પ્રદક્ષિણાની રીતે માથાની આસપાસ ફેરવી, નીચેનો મંત્ર બોલી: "સત્યલોકથી તે પાતાલપર્યંતના ચૌદે લોકમાં અને લોકાલોકપર્વતના અવધિસુધીમાં જે જે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો ને દેવો રહેલા છે તે સર્વને મારા નમસ્કાર હો" એવી ભાવના કરવી.

આસત્યલોકાત્પાતાલાદ્દાલોકાલોકપર્વતાત્ ;
યે સંતિ બ્રાહ્મણા દેવાસ્તેભ્યો નિત્યં નમો નમઃ ૧

તે પછી પોતાના ઘરમાં માતાપિતા આદિ વૃદ્ધ હોય તેમને તથા કોઇ બ્રાહ્મણ આદિ પૂજ્ય કિંવા કોઈ પવિત્ર મનુષ્યો આવી ચઢે તો તેમને પણ ભૂમિપર મસ્તક નમાવી નમન કરવું.

બ્રહ્મયજ્ઞ.

સંધ્યોપાસનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આસનપર બેસી, આચમન–પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થં બ્રહ્મયજ્ઞં કરિષ્યે.

પછી જમણા સાથળપર ડાબો હાથ ચતો રાખી, તેમાં દર્ભ તથા પુષ્પ રાખી, તે પર જમણો હાથ સંપુટની રીતે ઢાંકી, આંખો અર્ધી ઊઘાડી રાખી સ્થિર–એકાગ્ર–ચિત્તે નીચે પ્રમાણે ભણવું:—

નમો નમો નમઃ । ઋગ્વેદાય નમઃ । યજુર્વેદાય નમઃ । સામવેદાય નમઃ । અથર્વવેદાય નમઃ । શિક્ષાયૈ નમઃ । કલ્પાય નમઃ । વ્યાકરણાય નમઃ । નિરુક્તાય નમઃ । જ્યોતિષાય નમઃ । છંદોવિચિત્યૈ નમઃ । અધ્યાત્મવિદ્યાયૈ નમઃ । ઇતિહાસ–પુરાણેભ્યો નમઃ । તર્કવિદ્યાયૈ નમઃ । પૂર્વમીમાંસાયૈ નમઃ । ઉત્તરમીમાંસાયૈ નમઃ ॥

એ પ્રમાણે બોલી પછી હાથમાં રાખેલાં દર્ભ ને પુષ્પ ઉત્તરદિશામાં નાંખવાં, અને તે પછી પોતાની અનુકૂલતાપ્રમાણે શ્રીગુરુગીતા, શ્રીમદ્‌-ભગવદ્‌ગીતા. વિષ્ણુસહસ્રનામ કે શિવમહિમ્નસ્તોત્ર આદિ જે કાંઇ સ્તોત્ર પોતાને આવડતું હોય તેનો પાઠ કરવો, નહિ તો યથાશકિત એકાગ્રમને ઇષ્ટમંત્રનો જપ કરવો.

તે પછી **અનેન બ્રહ્મયજ્ઞકર્મણા શ્રીપરમેશ્વર: પ્રીયતામન મમ** એમ બોલી, જમણે હાથે કે આચમનીવડે જલ મૂકી બ્રહ્મયજ્ઞની સમાપ્તિ કરવી.

નિત્યદાન.

આ લોકના ને પરલોકના સુખની તથા કલ્યાણની ઇચ્છા રાખ-નાર ગૃહસ્થે નિત્ય પોતાની સંપત્તિ અનુસાર દ્રવ્ય, વસ્ત્ર, અન્ન, ફલ કે જલ આદિનું દાન કરવાનો નિયમ રાખવો, કારણ તેથી ઉપાર્જન કરેલા દ્રવ્યની શુદ્ધિ થાય છે. દાન ન કરવાથી દારિદ્ર પ્રાપ્ત થાય છે, ને તેથી પાપાચરણ થાય છે, કે જેથી અંતે નરકે જવું પડે છે માટે કોઈ પણ ગૃહસ્થે એકે દિવસ દાન આપ્યા વિના રહેવું નહિ. દાન લેનાર પાત્ર નિત્ય ન મળે તો દ્રવ્ય ભેગું કરી રાખી, જ્યારે પાત્ર મળે ત્યારે તે આપવું.

નિત્યતર્પણ.

આગળ કહ્યા પ્રમાણે પૂર્વાભિમુખે આસનપર બેસી આચમન-પ્રાણાયામ કરી, **અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૈા અમુકવાસરે યથાશક્ત્યા દેવઋષિમનુષ્યપિતૃતર્પણમહં કરિષ્યે** એમ બોલી સંકલ્પ કરવો.

પછી નીચે દર્શાવેલો મંત્ર ત્રણ વાર ભણી, ત્રણ અંજલિઓ (પાણીના ખોબા) દેવનિમિત્ત, ત્રણ અંજલિઓ ઋષિનિમિત્ત અને ત્રણ અંજલિઓ પિતૃનિમિત્ત આપવા જેઓના પિતા જીવતા હોય તેમણે પિતૃના ઉદ્દેશે ત્રણ અંજલિ આપવા નહિ.

આબ્રહ્મસ્તંબપર્યંતં, દેવર્ષિપિતૃમાનવાઃ ।

તૃપ્યંતુ પિતરઃ સર્વે, માતૃમાતામહાદયઃ ॥ ૩ ॥ ૩ ॥ ૩ ॥

એ પ્રમાણે અંજલિઓ આપી, નીચે પ્રમાણે બોલી, જમણા હાથમાં કે આચમનીમાં રાખેલું જલ મૂકી તર્પણ સમાપ્ત કરવું.

અનેન યથાશક્તિ દેવઋષિમનુષ્યપિતૃતર્પણાખ્યકર્મણા પિતૃસ્વરૂપી જનાર્દનવાસુદેવઃ પ્રીયતાં ન મમ.

શિવપૂજન.

પૂજનસાહિત્ય પાસે લઈ, આચમનપ્રાણાયામ કરી, **અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૈા અમુકવાસરે શ્રીશિવ-પૂજનં કરિષ્યે** એમ બોલી સંકલ્પ કરવો.

તે પછી **શ્રીશિવાય નમઃ** એ મંત્ર ભણી શ્રીશંકરને શુદ્ધ જલથી સ્નાન કરાવી, એનોએ મંત્ર ભણી ભણીને અનુક્રમે ચંદન, અક્ષત, પુષ્પ, બિલીપત્ર, ધૂપ, દીપ અને નૈવેદ્ય અર્પણ કરવાં. પછી પાનસોપારી અને દક્ષિણા અર્પણ કરી, આરતી ઊતારી, **શ્રીશિવાય નમઃ** એ મંત્રનો ૧૦૮ વાર કિંવા ૧૦ વાર જપ કરવો. તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી જલ મૂકી શિવપૂજન પૂર્ણ કરવું.

અનેન શિવપૂજનકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં ન મમ.

વૈષ્ણવોમાટે વિષ્ણુપૂજન.

વિષ્ણુભક્તોએ પણ પ્રથમથી પૂજનસામગ્રી પાસે લઈ, આગળ સંધ્યોપાસનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આચમનપ્રાણાયામ કરી **અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીવિષ્ણુ-પૂજનં કરિષ્યે** એ પ્રમાણે બોલી સંકલ્પ કરવો.

તે પછી **નમો ભગવતે વાસુદેવાય** એ મંત્ર બોલીને શ્રી-વિષ્ણુની પ્રતિમાનું અનુક્રમે ધ્યાન, આસન, સ્નાન, ચંદન, પુષ્પ, તુલસી, ધૂપ, દીપ અને નૈવેદ્ય આદિ ઉપચારોથી પૂજન કરી, આરતી ઊતારી **નમો ભગવતે વાસુદેવાય** એ મંત્રનો ૧૦૮ વાર કિંવા ૧૦ વાર જપ કરવો; ને તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી જલ મૂકી વિષ્ણુ-પૂજન સમાપ્ત કરવું.

અનેન વિષ્ણુપૂજનકર્મણા શ્રીમહાવિષ્ણુઃ પ્રીયતાં ન મમ.

વૈશ્વદેવ.

દર્ભાસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, આચમનપ્રાણાયામ કરી, **અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપરમેશ્વર-પ્રીત્યર્થં વૈશ્વદેવં કરિષ્યે** એમ બોલી સંકલ્પ કરી, જે અગ્નિથી પાક (રસોઇ) થયેલો હોય તે અગ્નિને કુંડમાં સ્થાપી **અગ્નયે નમઃ** એમ બોલી, ચંદનપુષ્પથી પૂજા કરી, જમણા હાથમાં જલ લઇ, કુંડની પાછવાડે ફેરવી નીચે મૂકી દેવું પછી સારી રીતે પવિત્રતાથી શુદ્ધ રસોઇ થયેલી હોય તો ઘીવાળા ભાતની, અને નહિ તો કાચા ચોખા ધોઇ ઘીવાળા કરી તેની નીચે બતાવેલા પાંચ મંત્રો ભણી પાંચ આહુતિઓ આપવી.

બ્રહ્મણે નમઃ । પ્રજાપતયે નમઃ । ગૃહ્યાભ્યો નમઃ । કશ્યપાય નમઃ । અનુમતયે નમઃ ॥

એ રીતે હોમ કરી, દેવને નૈવેદ્ય ધરાવી, કોઇ ક્ષુધાર્ત અતિથિ –અભ્યાગત–આવી મળે તો તેને ખપે તેવું અન્ન આપવું. ત્યારપછી રંધાયેલા અન્નમાંથી ગાયનો, કૂતરાનો અને કાગડાનો વિભાગ કાઢવો. પછી નીચે પ્રમાણે બોલી જલ મૂકી વૈશ્વદેવની સમાપ્તિ કરવી.

અનેન વૈશ્વદેવાખ્યકર્મણા શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ.

ભોજનવિધિ.

પવાલાસહિત જલપાત્ર જમણીપાસ રાખી, પાટલાઉપર પલોંઠી વાળીને બેસવું. પછી ભૂમિઉપર ચાર આંગળનું સમચોરસ મંડલ કરી અથવા પાણી છાંટી તે ઉપર ભોજનપાત્ર મૂકવું, અને તેમાં શાક, અથાણું ને કઠોળ આદિ જમણા હાથભણી; રોટલી, લાડુ, કંસાર તથા પકવાન્ન આદિ ડાબા હાથભણી; અને ભાત આદિ અન્નો મધ્યે મૂકવાં. તેમજ દૂધપાક, દાળ ને કઢી આદિનાં પાત્રો જમણા હાથભણી મૂકવાં. એ રીતે પાત્ર પિરસાયા પછી તેને જમણા હાથવડે થોડું જલ છાંટી

ભૂપતયે નમઃ । ભુવનપતયે નમઃ । ભૂતાનાં પતયે નમઃ ॥

એ ત્રણ મંત્રો ભણી ત્રણ વાર તે પાત્રમાંથી થોડો ભાત બહાર મૂકવો. પછી એક વાર આચમન લઈ, બે આંખોએ જલનો સ્પર્શ કરી, સ્થિરચિત્તે જમવું. જમી રહ્યા પછી પાનસોપારી લઇને પછી બીજી વસ્તુઓનો સ્પર્શ કરવો.

શ્રેયસ્કર વર્તન.

મનુષ્યશરીરનું પ્રયોજન આજીવિકાના સાધનભૂત વિદ્યાકલા સંપાદન કરી તેદ્વારા ધન ઉપાર્જન કરી સાંસારિક સુખો ભોગવી કૃતાર્થતા માનવી એ નથી; પણ તેવડે તો ત્રિવિધ દુઃખોના અત્યંતશમનપૂર્વક અખંડાનંદરૂપ મોક્ષસુખ સંપાદન કરવું એજ મહત્ પ્રયોજન છે; કે જે અન્ય શરીરોવડે પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી માટે જેઓ પોતાના આત્માનું અંત્યંત હિત ઇચ્છતા હોય તેમણે કટિબદ્ધ થઇ સ્વધર્મસેવન કરવું, કે જેવડે જ્ઞાનયોગની પ્રાપ્તિદ્વારા મનુષ્યને મોક્ષસુખ સુલભ થાય છે. "જે ક્રિયા બીજા મનુષ્યો મારાપ્રતિ કરે નહિ તો ઠીક એમ જે પુરુષો ઇચ્છતા હોય તેમણે તે ક્રિયા બીજા મનુષ્યોપ્રતિ કરવી નહિ તે ધર્મ કહેવાય છે. જે પોતાને પ્રિય લાગે તે ધર્મ એમ સમજી તે બીજાપ્રતિ કરવું ને જે પોતાને અપ્રિય લાગતું હોય તે બીજાને પણ અપ્રિયજ લાગશે એમ જાણી બીજાપ્રતિ તે ન કરવું એનું નામ પણ ધર્મ કહેવાય છે."* જેનું તાત્પર્ય નીચેનાં વાક્યોમાં આવી જાય છે. પોતાના સમાનજ બીજાનો જીવ પણ સમજી, મન, કર્મ અને વચનવડે કોઇ જીવને હાનિ કે દુઃખ થાય તેમ કરવું નહિ. એક ક્ષુદ્ર જંતુને અને સ્વર્ગના અધિપતિ ઇંદ્રને જીવવાની ઇચ્છા ને મૃત્યુનો ભય એ સરખાં હોય છે માટે કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવી કે કરાવવી નહિ. અહિંસાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે; તથા સર્વ પ્રાણીઓ અહિંસકપ્રતિ વિશ્વાસવાળાં થઇ નિર્વૈર–નિર્મલ–ભાવથી વર્તે છે; કે જેથી તેને કોઈ પણ પ્રાણીથી ઉપદ્રવ થતો નથી. સત્યપાલનથી હરિશ્ચંદ્રને પરમસુખનો લાભ ને સર્વોત્તમ કીર્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે માટે નિરંતર સત્ય–ભાષણ કરવું. વ્યવહારમાં તથા વ્યાપારઉદ્યોગમાં પણ

* શ્રીમન્મહાભારત શાંતિપર્વ પૂર્વાર્ધ અધ્યાય ૮૯ મો.

નિષ્કપટપણે સત્ય માર્ગેજ ચાલવું. તુલાયંત્રથી (જોખવાનાં સાધનથી) કોઇને ઓછું જોખી આપવું કે કોઇનું વધારે જોખી લેવું નહિ. સત્ય-વડે કરવામાં આવતી સત્ક્રિયા ફલીભૂત થાય છે. દ્યુત (જુગટું) રમ-નારમાં સત્ય રહેતું નથી માટે કોઇસાથે દ્યુત રમવું નહિ. નળ અને પાંડવોને રાજ્યલક્ષ્મીનો વિયોગ કરાવનાર તે દ્યુતજ હતું. શાસ્ત્રમાં નિંદકને ચાંડાલતુલ્ય ગણ્યો છે માટે કોઇની નિંદા કરવી નહિ. જેથી કોઇને દુઃખ થાય તેવી ચાડી પણ ખાવી નહિ, કારણકે ચંદ્રસૂર્ય જે રાહુવડે ગ્રસ્ત થાય છે તે પૈશુન્યતુંજ (ચાડીનુંજ) પરિણામ છે. કોઇની નજીવી હલકી વસ્તુ પણ તેના સ્વામીની આજ્ઞાવિના લેવી નહિ, કારણકે બીજાના સ્વામિત્વની અલ્પ વસ્તુ પણ છાની લેવી એ ચોરી ગણાય છે. ચોરી એ મોટું પાપ ને પરદ્રવ્યમાં નિરંતર નિઃસ્પૃહતા એ અસ્તેયરૂપ (ચોરી ન કરવી તે રૂપ) મોટું પુણ્ય ગણાય છે, કે જે અસ્તેયનું પાલન કરવાથી તે અસ્તેયીને અનાયાસે સર્વ દિશામાં રહેલા મૂલ્યવાન્ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ થાય છે. શૌચ એ સર્વ દ્વિજોના દ્વિજત્વનું મૂલ છે, કારણકે શૌચાચારવિહીન દ્વિજની ભજનપૂજનાદિ સમસ્ત ક્રિયા ધર્મશાસ્ત્રમાં નિષ્ફળ કહી છે. મૃત્તિકા ને જલથી શરીરને શુદ્ધ કરવું તે બાહ્યશૌચ અને શુદ્ધ ભાવ, પ્રેમ અને કરુણાથી મન પવિત્ર રાખવું તે આંતરશૌચ એમ બે પ્રકારનાં શૌચ કહેવાય છે. તે બંને શૌચની ધર્મપાલનમાં અગત્ય છે માટે શરીર, વસ્ત્ર અને ઘર સ્વચ્છ રાખવાં. પાણીઆરૂં ને રસોડું પણ પવિત્ર રાખવાં. સ્ત્રીઓ-પાસે રજસ્વલાધર્મ બરાબર પળાવવો, મરણસૂતક કે વૃદ્ધિસૂતક શાસ્ત્ર-પ્રમાણે પાળવાં, બહારની મલિનતા દૂર કરવી, ને મનનું મલિનપણુ પણ ત્યજવું, કારણકે પુરાણોનું પઠન કરે, વેદસિદ્ધાંતોનું તત્ત્વ જાણે, શિખાસૂત્રનો ત્યાગ કરી એકદંડ કે ત્રિદંડ રાખી સંન્યસ્ત સેવે, દિગંબર (નગ્ન) રહે, જટા વધારી પંચકેશ રાખે, પર્વતની ગુફામાં કે મેરુના

શિખરઉપર વાસ કરે પણ જો મન મલિન હોય તો તેમાંનું કાંઇ પણ ઉપકારક થતું નથી. જેવું કામીનું મન પરસ્ત્રીમાં, લોભીનું મન ધનમાં ને નટનું મન દોરમાં લાગ્યું રહે તેવુંજ સાધકનું મન જો પરમાત્મામાં લાગ્યું રહે તો મોક્ષ કાંઇ દૂર નથી. મન, વાણી અને ક્રિયા એ એકસરખાં રાખવાં, કારણકે નીચ જનો મનમાં ધારે કાંઇક, બોલે કાંઇક ને કરે કાંઇક એમ સજ્જને કરવું નહિ. બાહુબલથી કે યુક્તિ-પ્રયુક્તિથી બહારના શત્રુઓને વશ કરી પરરાજ્યો ગ્રહણ કરે તેને શૂરો કહેવાતો નથી, પણ જે પોતાના આંતરશત્રુરૂપ ઇંદ્રિયસમૂહને વશ કરી આત્મહિત સાધે તેનેજ તત્ત્વવેત્તાઓ સાચો શૌર્યવાન્ કહે છે. વાયુ, જલ અને સૂકાં પાનડાંનું ભક્ષણ કરી તીવ્ર તપમાં લીન થયેલા વિશ્વામિત્ર અને પરાશરજેવા પણ મેનકા તથા મત્સ્યગંધાને જોઇ મોહ પામી તપોભ્રષ્ટ થયા હતા માટે ક્યારે પણ ઇંદ્રિયોનો વિશ્વાસ કરવો નહિ. પોતાનાથી મોટા વયની પરસ્ત્રીઓને માતાસમાન, સમાનવયની ને બહેનસમાન અને નાના વયનીને પુત્રીસમાન ગણી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. પરસ્ત્રીસંગની ઇચ્છાએ રાવણ, વાળી ને કીચક-જેવા બળવાન્ પુરુષોને પણ આયુષ્યહીન કરી કાળના મુખમાં હોમ્યા છે માટે તેનું મનથી પણ ચિંતન કરવું નહિ. ઇંદ્રિયોપર વિજય મેળવી આત્મહિત સાધવાની ઇચ્છાવાળાએ પ્રથમ જિહ્વાલૌલ્ય ત્યજવું.–ક્ષુધાઉપરાંત અતિઆહાર કરવો નહિ. ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્જ્ય ગણાયેલા પદાર્થો ખાવાપીવા નહિ. લસણ, ડુંગળી અને ગાજર ન વાપરવાં. મદિરામાંસનો તો સ્પર્શ પણ કરવો નહિ. તમાકુ ગાંજો, ભાંગ, ચડસ, માઝમ અને અફીણ આદિ ઉન્માદ કરનારાં વ્યસનો-થી બહુજ દૂર રહેવું. જે ગૃહસ્થને ત્યાંથી આવેલા અતિથિ–અભ્યાગતો–આશાભંગ થઇને જતા નથી તેમનોજ ગૃહસ્થાશ્રમ અત્યંત શ્રેયસ્કર હોવાથી ધન્યવાદને યોગ્ય ગણાય છે માટે દ્વારે આવેલા યાચકને

પોતાની શક્તિઅનુસાર દાન આપવું જોઇએ, કારણકે આવેલો ભિક્ષુ નિરાશ થઇને પાછો જવાથી પોતાનાં પાપકર્મો આપી તે ગૃહસ્થનાં પૂર્વસંચિત પુણ્યકર્મોને લેતો જાય છે. દાન કરવાથી ઉપાર્જિત દ્રવ્યની શુદ્ધિ થાય છે, શુભભોગની વૃદ્ધિ થાય છે, દાન કરનાર આ લોક પરલોકમાં પૂજાય છે, સર્વે પ્રાણીઓ તેને વશ થાય છે, અને તેમનું દાતાપ્રતિનું વૈર નિવૃત્ત થાય છે. પરમનુષ્ય પણ દાન કરવાથી સ્વજનવત્ વર્તે છે માટે દાન કરવું, અને દાન કરાવવું. દાન પોતાને જે વિહિત પ્રિય વસ્તુ હોય તેનુંજ આપવું, પણ અપ્રિય પદાર્થનું દાન કદાપિ આપવું નહિ. ભૂખ્યાને ભોજન, તૃષિતને જલ, શ્રમિતને આસન અને દુઃખી શરણાગતને શરણ એ અવશ્ય આપવાં. જે ગૃહસ્થના ઘરમાં માર્ગના શ્રમથી પીડાયેલા પ્રવાસીઓ પોતાનાં ઘરની પેઠે વિશ્રાંતિ લે છે તેમનોજ ગૃહસ્થાશ્રમ કલ્યાણકારક હોવાથી સફળ ગણાય છે. જેમના દિવસો અતિથિપૂજનવિના નિરર્થક જતા નથી તે ગૃહસ્થાશ્રમીઓજ સુભાગ્યવાળા જાણવા. પોતાને ઘેર કોઇ અતિથિ, પૂજ્ય, પ્રાધુણ (પરોણો) કે યોગ્ય મનુષ્ય આવે તો તેનો ચક્ષુ (આવનારના સામે પ્રીતિભાવે જોવું,) મન, (બીજા કામમાં રોકાયેલા મનને તેમાંથી નિવૃત્ત કરી આવનારઉપર તથા તેમના પ્રયોજનઉપર ધ્યાન આપવું.) કોમલ વાણી, (આવનારને પ્રેમપૂર્વક વિનય વચનોથી બોલાવવા, પધારો, ભલે આવ્યા એવું સ્વાગત વચન ઉચ્ચરવું,) અભ્યુત્થાન (આવનારને જોતાંજ પોતે સામા ઉભા થવું) અને અનુવ્રજન (આવનાર જ્યારે જાય ત્યારે પાંચ ડગલાં તેમને વળોટાવવા જવું) એ પાંચ પ્રકારેથી સત્કાર કરવો એ પ્રત્યેક ગૃહસ્થનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે. આવનારને બેસવાને આસ્તરણ, (પાથરણું,) બેસવાને સારી ભૂમિ, (સ્થલ,) પીવાને શુદ્ધ જલ અને સરલ વાણી એટલાં વાનાંનો અભાવ સત્પુરુષોને ઘેર ક્યારે પણ હોતો નથી. સુખદુઃખ, હર્ષશોક અને હાનિલાભના સમયમાં

મનને સમાન સ્થિતિમાં નિર્વિકાર રાખવું, તથા દુષ્ટ મનુષ્યો પોતાને શારીરિક કે માનસિક દુઃખો ઉપજાવે તોપણ તેમના ઉપર કોપ ન કરવો, તથા તેમનો બદલો વાળવા તત્પર ન થવું એ દમરૂપ ધર્મનું અંગ તથા મોટું તપ ગણાય છે, કે જેનું સંતપુરુષો સતત સેવન કરે છે. પ્રાણિમાત્રને પોતાના આત્માતુલ્ય જાણી, તે દુઃખી થતાં હોય તો તેમનું દુઃખ નિવૃત્ત કરવામાટે પોતાની શક્તિપ્રમાણે તન, મન અને ધનથી ઉપાય કરી તેમને સુખી કરવાં એ દયા કહેવાય છે, પણ પીડાતા પ્રાણીનું દુઃખ જોઇ માત્ર અરેરે! અરેરે! એવો ઉચ્ચારજ કરવો એ દયા કહેવાતી નથી. અમાસ, પૂનમ, સંક્રાંતિ અને એકાદશી આદિ પર્વના દિવસોએ બળદને ધુંસરી મૂકવી કે મૂકાવવી નહિ. પોતાના અધીનમાં રહેલાં પશુપ્રાણીઓની ચારપાણીથી સમયસર વારંવાર સંભાળ લેવી, તથા તેઓપર પોતાની પ્રજાની પેઠે દયા રાખી પીડાવા દેવાં નહિ. મનુષ્યમાત્રથી કોઇનો કાંઇ અપરાધ કે ભૂલ થવાં સંભવે છે, જેથી ક્ષમાની અપેક્ષા પણ સર્વને હોય છે માટે અપરાધ કે ભૂલ કરનારના ઉપર ક્ષમાદૃષ્ટિથી જોવું એ સજ્જનનો ધર્મ છે.

એ પ્રમાણે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, (ચોરી ન કરવી,) શૌચ, ઇંદ્રિયનિગ્રહ, દાન, દમ, દયા અને ક્ષમા જે બ્રાહ્મણ આદિ ચારે વર્ણોના અને બ્રહ્મચારી આદિ ચારે આશ્રમીઓના શ્રેયસ્કરધર્મ ધર્મશાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા છે તેનો સર્વ સારાંશ ઉપરનાં વાક્યોમાં આવી જાય છે માટે તેને વર્તનમાં લાવવા યત્ન કરવો એ આત્મહિતેચ્છુનું કામ છે. એટલું તે આપણને અનુભવસિદ્ધજ છે કે હિંસા, જૂઠ, જુગટું, નિંદા, ચાડી, ચોરી, ભ્રષ્ટતા, વ્યભિચાર, અદાન, કોપ, નિર્દયતા અને અક્ષમાવડે અન્ય પુરુષોથી થતી હાનિ આપણને અસહ્ય દુઃખો ઉપજાવે છે તો

તે અનાચરણો અન્યને પણ દુઃખો ઉપજાવશે એમ જાણી તે બીજા-પ્રત્યે ન કરવાં એ મનુષ્યત્વનું મોટું લક્ષણ છે.

ઉપરનાં સદાચરણોના પાલનપૂર્વક જન્મમરણની નિવૃત્તિને અર્થે યોગાનુષ્ઠાનદ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર કરવારૂપ પરમધર્મનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે માટે તે યોગાનુષ્ઠાનનો માર્ગ જાણવાસારુ પરમદયાલુ મહાનુભાવ શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માનું શરણ ગ્રહણ કરી, તેમને શ્રીજગદીશ્વરરૂપજ જાણી, તેમની તન, મન અને ધનથી અનન્યભાવે અખંડ ભક્તિ કરવી એ મનુષ્યજન્મની કૃતાર્થતા કરનાર છે. ઇતિ.

વિષયાનુક્રમણિકા.